



日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼食			おやつ	
			主食	副食	デザート		
1	土	菓子	おにぎり	肉うどん		ミニゼリー	菓子
3	月	菓子	ごはん	親子煮、マイワシのサクサク揚げ		バナナ	プリン
4	火	バナナ	ごはん	筑前煮、ミートボール、みそ汁		みかん	菓子
5	水	りんご	ごはん	サーモンフライ、スパゲティサラダ、ジュリアンヌスープ		チーズ	ジャムサンド
6	木	ソフル元気	サンドイッチ	唐揚げ、ビーフン、ポイルブロッコリー		グレープゼリー	おにぎり
7	金	みかん	ごはん	豚と大根の煮物、キャベツの甘酢和え、みそ汁		りんご	菓子
8	土	菓子	おにぎり	ラーメン		ミニゼリー	菓子
10	月	シスコーン	ナン	チキンカレー、ブロッコリーのマヨ炒め		バナナ	菓子
12	水	みかん	ごはん	煮魚、ごぼうサラダ、みそ汁		りんご	菓子
13	木	りんご	ごはん	春巻き、チャプチェ、わかめスープ		オレンジ	チーズラスク
14	金	バナナ	コッペパン	煮込みハンバーグ、フライドポテト、ミネストローネスープ		豆乳プリン	おにぎり
15	土	菓子	混ぜご飯	スープスパゲティ		ミニゼリー	菓子
17	月	バナナ	ごはん	ハッシュドビーフ、ポテトサラダ		ソフル元気	菓子
18	火	菓子	ごはん	玉子焼き、高野豆腐の煮物、豚汁		りんご	菓子
19	水	菓子パン	アップルコッペパン	海老のフリッター、マカロニサラダ、カレースープ		オレンジ	どら焼き
20	木	りんご	ごはん	アジフライ、ハンサンスー、みそ汁		チーズ	ホットドッグ
21	金	みかん	ごはん	ポークビーンズ、魚肉ソーセージの天ぷら、みそ汁		バナナ	シスコーン
22	土	菓子	おにぎり	煮込みうどん		ミニゼリー	菓子
25	火	みかん	ごはん	クリームシチュー、さつま芋サラダ		バナナ	パウムクーヘン
26	水	りんご	おにぎり	揚げだし豆腐、ブロッコリーのミモザ和え、みそ汁		ミニゼリー	菓子
27	木	菓子	コッペパン	海鮮ボール、きんぴらごぼう、ポトフ		いちごプリン	菓子
28	金	バナナ	ごはん	肉団子、ひじきサラダ、みそ汁		オレンジ	ゼリー

### 大豆のヒ・ミ・ツ

寒い季節が続く中で、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。

2月といえば節分の季節です🐱

豆まきに使われることの多い大豆ですが、「畑の肉」とも呼ばれ、肉や魚・卵などの動物性たんぱく質に負けない良質のたんぱく質を含んでいます。また、お腹の調子を整え腸内細菌のバランスを保ちます。

さらに、大豆に含まれる「大豆レシチン」が脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高める効果もあるとされています。

適量であれば体内の老廃物を排出する効果として有効ですが、食べ過ぎると下痢や腹痛といった症状を引き起こす場合がありますので、豆まきの際は年の数だけ食べるといいでしょう(\*^^)v



※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。